

Quiche Feuilletée au Poulet Curry et Chicons Braisés

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- PATE FEUILLETEE	1x
- FILET(S) DE POULET	250g
- EPICE POUR POULET	un peu
- CHICON(S)	3
- SUCRE SEMOULE	1/2 c à soupe
- CURRY	1 c à café
- OEUF(S)	4
- LAIT	150 ml
- CRÈME FRAICHE	150 ml + un peu
- GRUYÈRE RÂPÉ	50g
- NOIX DE MUSCADE	
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Emincez les chicons finement après avoir ôté le cœur amer.
- Faites-les cuire dans du beurre chaud. Salez et poivrez. Ajoutez un peu de sucre en fin de cuisson afin de les caraméliser.
- Coupez le poulet en dés.
- Faites-les revenir dans du beurre chaud. Ajoutez un peu d'épices pour volaille puis salez et poivrez. Intégrez le curry puis un peu de crème fraîche. Réservez.
- Etalez la pâte feuilletée dans le plat CRISP et piquez-la avec une fourchette.
- Répartissez le poulet au curry puis surmontez des chicons caramélisés.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs. Ajoutez le lait, la crème, le gruyère, sel et poivre.
- Versez le mélange sur la pâte. Assaisonnez de muscade.
- Faites cuire au micro-onde sur position CRISP pendant 18 minutes.
- A la sortie du four, laissez reposer 1 minute puis coupez en portions.

